پروتکل کارآزمایی بالینی
مرکز ثبت کارآزمایی بالینی ایران

۱۴۰۵/۰۸/۱۸

تأثیر استراتژی‌های مختلف مکمل یاری کافئین بر سازگاری‌های تمرین مقاومتی در مصرف‌کنندگان کم کافئین

چکیده پروتکل

هدف ازمطالعه
این مطالعه تاثیر استراتژی های مختلف مکمل یاری کافئین را بر سازگاری‌های تمرین مقاومتی در مصرف کنندگان کم کافئین مقایسه خواهد کرد.
طراحی
یک مطالعه فاز 3 تصادفی، دوسوکور، کنترل شده با دارونما، با گروه‌های موازی، بر روی 90 مرد جوان. از تابع RAND نرم‌افزار اکسل برای تصادفی‌سازی استفاده خواهد شد.
نحوه و محل انجام مطالعه
شرکت کنندگان به صورت تصادفی به گروه‌های CON، ESC یا PLA تقسیم خواهند شد. پس از یک ماه بدون مصرف کافئین، شرکت‌کنندگان 10هفته تمرینات مقاومتی تحت نظارت (۳ جلسه در هفته؛ تقریباً 70 تا 85 درصد ۱RM) را انجام خواهند داد. این مطالعه در آنکارا، ترکیه انجام خواهد شد.
شرکت کنندگان/شرایط ورود و عدم ورود
معیارهای ورود: مردانی که به صورت تفریحی تمرینات مقاومتی انجام می‌دهند و 6 تا 12 ماه سابقه دارند؛ سن بین ۱۸ تا ۲۵ سال دارند؛ عادت به مصرف کافئین کمی دارند. معیارهای خروج: داشتن بیماری یا آسیب، استفاده از داروها، مکمل‌ها یا کمک‌های نیروزا، و از دست دادن بیش از 5٪ از جلسات تمرینی.
گروه‌های مداخله
1) گروه مصرف مداوم کافئین روزانه (CON): مصرف ۴ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کافئین در روز؛ ۲) گروه مصرف کافئین با دوز تدریجی فزاینده (ESC): مصرف 2 تا ۴ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کافئین در روز؛ ۳) گروه دارونما (PLA): مصرف ۳۰۰ میلی‌گرم سلولز میکروکریستالی در روز.
متغیرهای پیامد اصلی
قدرت حداکثری، استقامت عضلانی، عملکرد عصبی-عضلانی، ضخامت عضلانی، توده بدون چربی (LBM) و توده عضلانی قبل و بعد از مداخله ارزیابی خواهند شد.

اطلاعات عمومی

علت بروز رسانی
نام اختصاری
اطلاعات ثبت در مرکز
شماره ثبت کارآزمایی در مرکز: **IRCT20231004059615N12**
تاریخ تایید ثبت در مرکز: **2026-08-31, ۱۴۰۵/۰۶/۰۹**
زمان‌بندی ثبت: **registered_while_recruiting**
آخرین بروز رسانی: **2026-08-31, ۱۴۰۵/۰۶/۰۹**
تعداد بروز رسانی‌ها: **0**
تاریخ تایید ثبت در مرکز
2026-08-31, ۱۴۰۵/۰۶/۰۹

اطلاعات تماس ثبت کننده
نام
داور خدادادی
نام سازمان / نهاد
کشور
جمهوری اسلامی ایران
تلفن
+98 21 2263 3583
آدرس ایمیل
davar.khodadadi@yahoo.com

وضعیت بیمار گیری
بیمار گیری تمام شده
منبع مالی

تاریخ شروع بیمار گیری مورد انتظار
2026-08-27, ۱۴۰۵/۰۶/۰۵
تاریخ پایان بیمار گیری مورد انتظار
2026-09-06, ۱۴۰۵/۰۶/۱۵
تاریخ شروع بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ پایان بیمارگیری تحقق یافته
خالی
تاریخ خاتمه کارآزمایی
خالی

عنوان علمی کارآزمایی
تأثیر استراتژی‌های مختلف مکمل یاری کافئین بر سازگاری‌های تمرین مقاومتی در مصرف‌کنندگان کم کافئین

عنوان عمومی کارآزمایی
بررسی اثر استراتژی‌های مکمل یاری کافئین بر سازگاری‌های تمرین مقاومتی
هدف اصلی مطالعه
علوم پایه
شرایط عمده ورود و عدم ورود به مطالعه
شرایط عمده ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:

از سلامت کامل جسمانی و روانی برخوردار باشند. مصرف دخانیات نداشته باشند. مصرف روزانه کافئین کمتر از 100 میلی گرم باشد. ۱6 تا 12ماه سابقه تمرین مقاومتی را داشته باشند.
شرایط عمده عدم ورود به مطالعه قبل از تصادفی سازی:
داشتن هرگونه بیماری یا آسیب مصرف هرگونه دارو یا مکمل تغذیه ای در طول سه ماه گذشته از دست دادن بیش از 5٪ از جلسات تمرینی سابقه عدم تحمل کافئین
سن
از سن **18 ساله** تا سن **25 ساله**
جنسیت
مذکر

فاز مطالعه
3
گروه‌های کور شده در مطالعه

- شرکت کننده
- محقق
- ارزیابی کننده پیامد
- آنالیز کننده داده

حجم نمونه کل
حجم نمونه پیش‌بینی شده: **90**
تصادفی سازی (نظر محقق)
اختصاص تصادفی به گروه‌های مداخله و کنترل
توصیف نحوه تصادفی سازی
برای به حداقل رساندن تفاوت‌های احتمالی بین گروهی، ابتدا شرکت‌کنندگان بر اساس میانگین قدرت یک ترار بیشینه در حرکات اسکات، پرس سینه و لت سیم ش دسته بندی خواهند شد. اسامی آزمودنی های هر دسته در یک ستون اکسل وارد خواهد شود؛ با استفاده از فانکشن RAND (=RAND()) به هر آزمودنی بصورت تصادفی یک عدد اختصاص داده خواهد شد؛ سپس، اعداد از کوچک به بزرگ مرتب خواهد شد. پس از آن، آزمودنی های هر دسته با روش 1:1:1 در یکی از سه گروه تجربی مکمل روزانه کافئین با دوز ثابت، مکمل روزانه کافئین با دوز فزاینده، یا دارونما قرار خواهند گرفت.
کور سازی (به نظر محقق)
دو سویه کور
توصیف نحوه کور سازی
مکمل و دارونما توسط فردی خارج از مطالعه تهیه خواهد شد و تا مرحله پس از تحلیل داده ها، شرکت کنندگان و محققان از آن مطلع نخواهند شد. همچنین، آزمودنی ها مکمل و دارونما را در یک کپسول مات با ظاهر و وزن کاملا مشابه و در زمان یکسان از روز دریافت خواهند کرد.
دارو نما
دارد
اختصاص به گروه‌های مطالعه
موازی
سایر مشخصات طراحی مطالعه

کد ثبت در سایر مراکز ثبت بین‌المللی

خالی

تاییدیه کمیته‌های اخلاق

1

کمیته اخلاق
نام کمیته اخلاق
کمیته اخلاق دانشگاه بین المللی علم و فناوری
آدرس خیابان
محله تنوهان، دوملوپینار 30 آگوستوس جاده شماره 2، مرکز تجارت مترومال، بلوک F آفیس
شهر
آنکارا
کد پستی
21,06824
تاریخ تایید
2026-08-21, ۱۴۰۵/۰۵/۳۰
کد کمیته اخلاق
202608-05

بیماری‌های (موضوعات) مورد مطالعه

1

شرح
سازگاری های تمرین مقاومتی
کد ICD-10
توصیف کد ICD-10

2

شرح
مکمل یاری کافئین
کد ICD-10
توصیف کد ICD-10

متغیر پیامد اولیه

1

شرح متغیر پیامد
ضخامت عضلات اسکلتی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش آزمون و پس آزمون
نحوه اندازه‌گیری متغیر
بوسیله دستگاه اولتراسوند

2

شرح متغیر پیامد
ترکیب بدنی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش آزمون و پس آزمون
نحوه اندازه‌گیری متغیر
بوسیله جذب‌سنجی اشعه ایکس با انرژی دوگانه

3

شرح متغیر پیامد
قدرت عضلانی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش آزمون و پس آزمون
نحوه اندازه‌گیری متغیر
بوسیله آزمون یک تکرار بیشینه (1RM)

متغیر پیامد ثانویه

1

شرح متغیر پیامد
استقامت عضلانی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش آزمون و پس آزمون

نحوه اندازه‌گیری متغیر
با انجام آزمون تکرار تا ناتوانی روی اسکات از پشت با استفاده از وزنه ای معادل ۶۰٪ ۱RM

2

شرح متغیر پیامد
ارتفاع پرش
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش آزمون و پس آزمون
نحوه اندازه‌گیری متغیر
بوسیله آزمایش پرش معکوس (CMJ) روی صفحه نیرو

3

شرح متغیر پیامد
نسبت زمان پرواز به زمان انقباض (FT:CT)
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
پیش آزمون و پس آزمون
نحوه اندازه‌گیری متغیر
بوسیله آزمایش پرش معکوس (CMJ) روی صفحه نیرو

4

شرح متغیر پیامد
میزان درک فشار جلسه تمرینی (sRPE)
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
بعد از هر جلسه تمرینی تحت نظارت در طول مطالعه
نحوه اندازه‌گیری متغیر
بوسیله مقیاس بورگ CR10

5

شرح متغیر پیامد
حجم تجمعی بار تمرینی
مقاطع زمانی اندازه‌گیری
در طول دوره مداخله (تمام جلسات تمرینی)
نحوه اندازه‌گیری متغیر
به صورت مجموع بار بلند شده با استفاده از فرمول (کیلوگرم × تکرار × ست) که در طول هر جلسه تمرینی انباشته شده است، محاسبه می‌شود.

گروه‌های مداخله

1

شرح مداخله
گروه مداخله اول: گروه مصرف مداوم کافئین روزانه (CON)، مصرف ۴ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کافئین در روز؛
طبقه بندی
شیوه زندگی

2

شرح مداخله
گروه مداخله دوم: گروه مصرف کافئین با دوز تدریجی فزاینده (ESC)؛ مصرف 2 تا ۴ میلی‌گرم به ازای هر کیلوگرم وزن بدن کافئین در روز در طول هفته ها؛
طبقه بندی
شیوه زندگی

3

شرح مداخله
گروه کنترل: گروه دارونما (PLA)، مصرف ۳۰۰ میلی‌گرم سلولز میکروکریستالی در روز.
طبقه بندی
دارو نما

مراکز بیمار گیری

1

مرکز بیمار گیری
نام مرکز بیمار گیری
دانشگاه بین المللی علم و فناوری
نام کامل فرد مسوول
حیدر ساجدی
آدرس خیابان
محله تنوهان، دوملوپینار 30 آگوستوس جاده شماره 2، مرکز تجارت مترومال، بلوک F آفیس
شهر
آنکارا
کد پستی
21,06824
تلفن
+90 312 475 76 15
ایمیل
heidar.sajedi@istu.edu.pl

حمایت کنندگان / منابع مالی

1

حمایت کننده مالی
نام سازمان / نهاد
دانشگاه بین المللی علم و فناوری
نام کامل فرد مسوول
اردال دورسون
آدرس خیابان
محله تنوهان، دوملوپینار 30 آگوستوس جاده شماره 2، مرکز تجارت مترومال، بلوک F آفیس
شهر
آنکارا
کد پستی
21,06824
تلفن
+90 312 475 76 15
ایمیل
heidar.sajedi@istu.edu.pl
ردیف بودجه
کد بودجه
آیا منبع مالی همان سازمان یا نهاد حمایت کننده مالی است؟
بلی
عنوان منبع مالی
دانشگاه بین المللی علم و فناوری
درصد تامین مالی مطالعه توسط این منبع
100
بخش عمومی یا خصوصی
خصوصی
مبدا اعتبار از داخل یا خارج کشور
خارجی
طبقه بندی منابع اعتبار خارجی

حمایت کننده مالی: طبقه بندی منابع اعتباری خارجی: کشور دیگر

کشور مبدا

IR

طبقه بندی موسسه تامین کننده اعتبار

دانشگاهی

فرد مسوول پاسخگویی عمومی کارآزمایی

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول

داور خدادادی

موقعیت شغلی

استادیار

آخرین مدرک تحصیلی

Ph.D.

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

فیزیولوژی

آدرس خیابان

سوهانک، خیابان شهید سوهانی، مجتمع دانشگاهی ولایت، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1955847781

تلفن

+98 21 2263 3583

فکس

ایمیل

davar.khodadadi@yahoo.com

فرد مسوول پاسخگویی علمی مطالعه

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول

داور خدادادی

موقعیت شغلی

استادیار

آخرین مدرک تحصیلی

Ph.D.

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

فیزیولوژی

آدرس خیابان

سوهانک، خیابان شهید سوهانی، مجتمع دانشگاهی ولایت، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1955847781

تلفن

+98 21 2263 3583

فکس

ایمیل

davar.khodadadi@yahoo.com

فرد مسوول به‌روز رسانی اطلاعات

اطلاعات تماس

نام سازمان / نهاد

دانشگاه آزاد اسلامی

نام کامل فرد مسوول

داور خدادادی

موقعیت شغلی

استادیار

آخرین مدرک تحصیلی

Ph.D.

سایر حوزه‌های کاری/تخصص‌ها

فیزیولوژی

آدرس خیابان

سوهانک، خیابان شهید سوهانی، مجتمع دانشگاهی ولایت، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

شهر

تهران

استان

تهران

کد پستی

1955847781

تلفن

+98 21 2263 3583

فکس

ایمیل

davar.khodadadi@yahoo.com

برنامه انتشار

فایل داده شرکت کنندگان (IPD)

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

پروتکل مطالعه

بله - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود دارد

نقشه آنالیز آماری

مصداق ندارد

فرم رضایتنامه آگاهانه

خیر - برنامه‌ای برای انتشار آن وجود ندارد

گزارش مطالعه بالینی

مصداق ندارد

کدهای استفاده شده در آنالیز

مصداق ندارد

نظام دسته‌بندی داده (دیکشنری داده)

مصداق ندارد

عنوان و جزییات بیشتر در مورد داده/مستند

تمامی دیتاهای جمع آوری شده در طول مطالعه پس از غیر قابل شناسایی کردن آزمودنی ها قابل اشتراک گذاری خواهد بود.

بازه زمانی امکان دسترسی به داده/مستند

بعد از اخذ اکسپت مقالات مستخرج، داده ها منتشر خواهد شد.

کسانی که اجازه دارند به داده/مستند دسترسی پیدا کنند

همه افراد

به چه منظور و تحت چه شرایطی داده/مستند قابل استفاده است

تمامی دیتاهای جمع آوری شده در طول مطالعه پس از غیر قابل شناسایی کردن آزمودنی ها قابل اشتراک گذاری خواهد بود. درخواست کننده تنها برای استفاده از دیتاها برای مطالعات مروری متاآنالیز مجاز خواهد بود.

برای دریافت داده/مستند به چه کسی یا کجا مراجعه شود

نویسنده مسئول: داور خدادادی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، تهران، ایران ایمیل: davar.khodadadi@yahoo.com

یک درخواست برای داده/مستند چه فرایندی را طی می‌کند

ارسال ایمیل درخواست به نویسنده مسئول: داور خدادادی ایمیل: davar.khodadadi@yahoo.com

سایر توضیحات